

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
1	<p>PJ: 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) berdikari b) kebebasan c) menyayangi tubuh badan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> berjalan dan berlari perlahan dan pantas sejauh 1000M . mengetahui dan memahami berjalan dan berlari perlahan dan pantas pad jarak 1000M. berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan ketika menjalani aktiviti. 	<p>1.1 Daya Tahan Kardiovaskular a. berjalan dan berlari perlahan / pantas 1000M. <u>Contoh Aktiviti:</u> - naik turun bangku perlahan/pantas - bersenam dengan ritma tanpa berhenti.</p>	Pemerhatian senarai semak
2.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) mematuhi arahan b) disiplin c) semangat kesukanan d) keyakinan.</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan teknik kemahiran asas di dalam permainan sofbal. Mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan. Menimbulkan minat dalam dirinya terhadap permainan sofbal 	<p>1.1 Permainan 2.1. 1 sofbal <u>Contoh aktiviti:</u> - cara memegang kayu - bilangan bola (pitch) - kedudukan kaki dan tangan y - Memukul bola - Larian - Peraturan asas.</p>	Lembaran kerja R.B.P.G m/s 39.
3.	<p>PK: 1.Kesihatan Diri Dan Keluarga.</p> <p><u>Nilai:</u> a) menyayangi tubuh badan.</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengenal diri sendiri dan mengamal penjagaan diri. Mengeksploitasi pengetahuan dan kemahiran kesihatan dalam kehidupan seharian. Memahami dan melahirkan perasaan dengan yakin. 	<p>1.1 Kesihatan Diri a. menjaga dan menyayangi diri sendiri - seksualiti - akil baligh - haid - ihtilam <u>Contoh aktiviti:</u> - menyenaraikan perubahan am fizikal selepas akil baligh - menulis dan merekod.</p>	Folio

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
4	PJ: 1. Kecergasan <u>Nilai:</u> a) Menyayangi tubuh badan.	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan keupayaan . 2. memahami arahan serta peraturan. 3. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan.	1.2 Daya Tahan Otot (abdomen) <u>Contoh Aktiviti:</u> - bangkit tubi lutut bengkok 5 x - Tekan tubiGantung bengkok siku	Pemerhatian
5.	PJ: 2. Kemahiran. <u>Nilai :</u> a) bekerjasama b) kepimpinan	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. memukul bola dengan cara dan teknik yang betul 2. menyatakan alat yang digunakan dalam permainan sofbol. 3. Berasa yakin, riang dan seronok melakukan aktiviti.	2.1 Permainan 2.1.1 Sofbol <u>Contoh Aktiviti:</u> - memukul bola - larian - peraturan asas.	Permainan Bersyarat
6.	PK: 1. Kesihatan Diri Dan Keluarga . <u>Nilai:</u> a) Kesyukuran	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. merekod amalan kesihatan diri 2. memahami kepentingan mengamalkan pengurusan kesihatan.	1.1 Kesihatan Diri a. Pengurusan Kesihatan Diri b. Merekod amalan asas kesihatan <u>Contoh Aktiviti:</u> - cara mengurus diri di peringkat awal remaja. - Mengemas diri semasa, sebelum dan selepas waktu sekolah.	Folio
7.	PJ : 1. Kecergasan <u>Nilai:</u> a) Semangat bermasyarakat b) Bekerjasama	Di akhir proses p&p murid dapat: 1. Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti dari setiap kemahiran yang diajar. 2. Memahami arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan.	1.2 Kekuatan <u>Contoh Aktiviti:</u> - tolak bahu berpasangan. - tekan tubi pada meja/bangku.	Permainan Bersyarat.

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
8.	<p>PJ: 2 .Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) mematuhi arahan b) keyakinan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> memahami kemahiran asas permainan dengan baik. Memegang reket dengan teknik yang betul. Berasa yakin, riang dn seronok ketika melakukan aktiviti. 	<p>2.1 Permainan 2.1.1 .Badminton i. Cara memegang reket <u>Contoh Aktiviti:</u> - pegang kilas - pegang depan - pegang rata/mendatar</p>	Permainan Bersyarat.
9.	<p>PK: 1.Kesihatan Diri Dan Keluarga</p> <p><u>Nilai:</u> a) Hormat menghormati b) kasih sayang</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> menyenaraikan perubahan-perubahan fizikal yang berlaku selepas akil baligh. Memahami dan melahirkan perasaan dengan yakin. Menerangkan langkah kebersihan yang diambil semasa haid dn ihtilam. 	<p>1.1 Kesihatan Diri a. menjaga dan menyayangi diri sendiri. b. Pengurusan kesihatan diri. c. Merekodkan amalan asas kesihatan. - seksualiti - akil baligh - haid, ihtilam <u>Contoh Aktiviti:</u> - menyenarai - perbincangan - banding & beza</p>	Ujian Bertulis
10.	<p>PJ: 1 Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) disiplin b) keyakinan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan latihan litar mengikut stesyen yang ditetapkan. Mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti. Menimbulkan minat dalam diri terhadap pelajaran. 	<p>1.1 Daya Tahan Kardiovaskular. <u>Contoh Aktiviti:</u> - berjalan dan berlari 1000M - naik turun bangku gimnastik. - Senaman ritma selama 5 min. 1.2 Daya Tahan Otot (abdomen) <u>Contoh Aktiviti:</u> - bangkit tubi lutut bengkok 5 x -tekan tubi -lari/jalan 12 min.</p>	Latihan litar (mengikut stesyen) Ujian cooper

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNGAN	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
11.	<p>PJ: 2. Kemahiran.</p> <p><u>Nilai:</u> a) mematuhi arahan b) keberanian</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan cara pikulan depan, atas kepala dan servis dengan cara dan teknik yang betul. 	<p>2.1 Permainan 2.1.2 Badminton ii. cara pukulan iii. servis <u>Contoh Aktiviti:</u> - depan - atas kepala - Pertandingan</p>	<p>Pemerhatian Permainan Bersyarat.</p>
12.	<p>PJ: 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menyayangi tubuh badan.</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan sekurang-kurangnya satu kali setiap aktiviti yang dijalankan. Memahami arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjayakan keselamatan. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan. 	<p>1.1 Kelenturan <u>Contoh Aktiviti:</u> - meregang otot kaki - mengecilkan badan - mengilas badan ke kiri dan ke kanan - duduk dan jangkau.</p>	<p>Pemerhatian Petandingan Kecergasan mengikut stesyen.</p>
13.	<p>PJ: 1 KEMAHIRAN (PJ)</p> <p><u>Nilai:</u> a) Bekerjasama b) berkeyakinan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan teknik kemahiran asas dalam permainan badminton dengan betul. Menggunakan kemahiran dalam situasi permainan dan pertandingan. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi. 	<p>2.1 Permainan 2.1.2 Badminton. i. cara prgang reket <u>Contoh Aktiviti:</u> - prgang kilas - pegang depan - pegang rata - pegang mendatar. ii. cara pukulan <u>Contoh aktiviti:</u> - depan - atas kepala - smasy iii. servis.</p>	<p>Pertandingan bersyarat, Ujian kemahiran asas.</p>

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
14.	<p>PK: 1. Kesihatan Diri Dan Keluarga.</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kasih sayang b) Hormat menghormati</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyeneraikan masaalah-masaalah remaja yang dihadapi oleh remaja. 2. Mengenalpasti tanda-tanda keremajaan. 	<p>1.2. Perasaan Memahami perasaan i. setelah dapat menolong keluarga <u>Contoh Aktiviti:</u> - melebel - perbincangan</p> <p>1.3. kekeluargaan i. keremajaan <u>Contoh Aktiviti:</u> - buku skrap - membanding dan membeza kumpul maklumat</p>	Folio
15.	<p>PJ: 2. Kemahiran.</p> <p><u>Nilai:</u> a) bekerjasama b) disiplin c) keberanian d) keyakinan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. melakukan kemahiran hantaran dan menerima dari pelbagai arah cara yang betul. 2. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi. 3. Mengamalkan nilai yang lebih baik semasa bersukan. 	<p>2.1 Permainan 2.1.3. ragbi sentuh. i. hantaran <u>Contoh Aktiviti:</u> - statik - bergerak</p> <p>ii. menreima <u>Contoh Aktiviti:</u> - statik - bergerak</p> <p>iii. larian Contoh Aktiviti: - berjalan sisi - tukar arah</p>	Permainan bersyarat.

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
16.	<p>PJ: 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) menyayangi tubuh badan b) berdikari c) berdisiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan aktiviti kecergasan berkaitan dengan imbangan dengan riang dan yakin. Memahami dan mematuhi peraturan semasa melakukan aktiviti. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam aktiviti yang dijalankan. 	<p>1.4Imbangan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> berdiri sambil mengangkat lutut dan depa tangan. Meniti di atas kayu kecil atau tali Dirian bangau. 	
17.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) bekerjasama b) kepimpinan c) disiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> bermain badminton dengan semua kemahiran asas yang telah dipelajari. Membina keyakinan diri semasa melakukan aktiviti. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan 	<p>2.1 Permainan 2.1.3 badminton.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> cara memegang reket cara pukulan servis 	<p>Latihan amali. Permainan Bersyarat.</p>
18.	<p>PJ: 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) berdisiplin b) berkeyakinan c) menyayangi tubuh badan.</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan aktiviti kecergasan berkaitan dengan ketangkasan . berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan. 	<p>1.6 Ketangkasan</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berlari anak dan tukar arah. - Skip dan tukar arah - Melompat dekam melintasi tali 	<p>Latihan litar Ujian Ketangkasan Illinois</p>

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	Cadangan Penilaian
19.	<p>PJ: 2.Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u></p> <p>a) Keberanian b) keyakinan diri c) berdisiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan teknik kemahiran di dalam acara lompat tinggi dengan cara yang betul. Menerangkan fasa-fasa lompatan . Lebih keyakinan ,seronok dn selamat semasa melakukan aktiviti bersama rakan sebaya. 	<p>2.2.Olahraga</p> <p>a. Padang</p> <p>i. lompat tinggi</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lari landas - lonjakan - penerbangan - pendaratan 	Pemerhatian Pertandingan
20.	<p>PK: 2. Gaya Hidup Sihat</p> <p><u>Nilai:</u></p> <p>a) kebersihan mental dan fizikal b) kesederhanaan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> mengenal pasti cara pemilihan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan badan. Melakar dan menulis jenis makanan yang baik untuk pertumbuhan badan. 	<p>2.1. Pemakanan</p> <p>a. Pengenalan cara makan yang sihat</p> <p>i. makan pelbagai jenis makanan</p> <p>ii. imbangan makanan yang dimakan dengan aktiviti fizikal.</p> <p>iii. Pilih makanan yang banyak mengandungi bijirin dan kacang.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - perbincangan - poster 	Folio Ujian Lisan
21.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Keberanian keyakinan disiplin penghargaan terhadap nilai estetika. 	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan pergerakan mengikut tema dan fasa yang betul mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan. 	<p>2.3.Gimnastik</p> <p>i. Gerak edar</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - langkah ketingting - langkah schottische - langkah silang - langkah waltz <p>ii. Pusing badan.</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pusingan beredar atas 2 kaki - pusingan berdua atas 1 kaki setempat 	Pemerhatian

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
22.	<p>PJ: 1 Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Keberanian b) disiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan keupayaan kecergasan fizikal. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyenangkan. 	<p>1.7 Kuasa</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lonjak dan menjaring bola tampar - Lonjak dan menjaringkan bola baling 	<p>Pemerhatian Pemainan Bersyarat.</p>
23.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) Disiplin b) keyakinan c) keberanian</p>	<p>Di akhir Proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan teknik lompat tinggi yang betul. Menunjukkan fasa-fasa lompatan yang telah dipelajari. Lebih keyakinan, seronok dan selamat semasa melakukan aktiviti bersama rakan sebaya. 	<p>2.2 Olahraga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Padang <ol style="list-style-type: none"> lompat tinggi <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> dari landas <ul style="list-style-type: none"> - lonjakan - penerbangan - pendaratan dengan cara <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - gaya pelana - gaya flosbury flop 	<p>Pertandingan Pemerhatian</p>
24.	<p>PK: 2 Gaya Hidup Sihat</p> <p><u>Nilai:</u> a) bertata tertib</p> <p>PK: 1. Kesihatan Diri Dan Keluarga</p> <p><u>Nilai:</u> a) kebersihan mental/fizikal</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> mengenalpasti cara pemilihan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan badan. Menerangkan jenis-jenis makanan yang bersih dan selamat. Memahami, mengenalpasti cara makan yang baik serta bertatertib ketika makan. 	<p>2.1. Pemakanan</p> <p>2.1.1. Pengamalan makan yang sihat.</p> <ol style="list-style-type: none"> lebih makan buah-buahan dan sayur-sayuran pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol. <p>1.2 Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> memahami perasaan sendiri <ol style="list-style-type: none"> setelah dapat menolong keluarga. <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - melukis poster - perbincangan - Simulasi 	<p>Lembaran kerja Folio</p>

MINGGU	TUNJANG,TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
25.	<p>PJ: 1 Kecergasan</p> <p>Nilai: a) bekerjasama b) menghormati</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan aktiviti dalam jangka masa yang ditetapkan setelah menerima arahan berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan suasana yang menyeronokan. 	<p>1.8 Masa Tindak balas</p> <p><u>Contoh Aktiviti:</u> - tampar lutut -merampas pundi kacang berpasanan.</p>	Pemerhatian
26.	<p>PJ: 3 Kesukanan</p> <p><u>Nilai:</u> a) bermasyarakat b) bekerjasama</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> memahami arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan mengenalpasti makanan yang sesuai semasa latihan dan bersukan. 	<p>3.1 Keselamatan a. keselamatan semasa beraktiviti <u>Contoh Aktiviti:</u> - menyenarai - menjawab soalan/kuiz - melukis</p> <p>3.2 Pengurusan a. pengurusan diri i. makanan bervitamin semasa latihan dan bersukan. <u>Contoh Aktiviti:</u> - membina jadual - melebel - perbincangan</p>	Lembaran kerja Ujian bertulis
27.	<p>PK: 2. Gaya Hidup Sihat</p> <p><u>Nilai:</u> a) Kebersihan fizikal dan mental b) Menyayangi diri</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> mengenalpasti bahan yang mengandungi dadah dalam kehidupan seharian. Menyatakan kesan keburukan akibat penyalahgunaan bahan. 	<p>2.1 Penyalahgunaan bahan. a. kemahiran menyatakan tidak kepada - rokok - alkohol - dadah <u>Contoh Aktiviti:</u> - melukis poster - syarahan - perbincangan</p>	Folio Ujian bertulis

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN /ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
28.	<p>PJ: 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) keberanian b) keyakinan c) disiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan aktiviti bagi meningkatkan keupayaan kecergasan fizikal . berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan. 	<p>1.9 Kepantasan <u>Contoh Aktiviti:</u> - lari pecut 30M - lari berganti-ganti 50M - ujian Nelson</p>	<p>Pemerhatian Latihan Litar</p>
29.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) disiplin c) keyakinan d) keberanian</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan fasa-fasa melompat tinggi dengan betul memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan. 	<p>2.2 Olahraga a. padang i. lompat tinggi <u>Contoh Aktiviti:</u> - gaya pelana - gaya flosbury flop - lari landas - lonjakan - penerbangan - pendaratan</p>	<p>Pemerhatian</p>
30.	<p>PK: 3. Kebersihan Dan Keselamatan Persekitaran.</p> <p><u>Nilai:</u> a) hormat menghormati c) berdikari d) berdisiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> memahami dan mematuhi arahan serta peraturan keselamatan semasa dalam perjalanan dan situasi tertentu bagi menjaga keselamatan diri. Mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran dalam kehidupan seharian. 	<p>3.1.Keselamatan <u>Contoh Aktiviti:</u> - Keselamatan di rumah - Keselamatan di sekolah - Keselamatan di tempat permainan - Keselamatan di jalanraya - Keselamatan api - Keselamatan di air</p>	<p>Lembaran kerja Ujian bertulis</p>
31.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) keberanian b) keyakinan c) disiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan pergerakan gerak edar, pusingan badan, teknik alatan dan rangkaian dengan cara yang betul. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan 	<p>2.3Gimnastik. a. gimnastik irama <u>Contoh Aktiviti:</u> - gerak edar - rangkaian - pusingan badan - teknik alatan</p>	<p>Pemerhatian Rangkaian pergerakan.</p>

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
32.	<p>PJ: 3. Kesukanan</p> <p><u>Nilai:</u> a) disiplin b) bekerjasama</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> mengetahui dan memahami keburukan penyalahgunaan dadah dalam sukan. Menyenaraikan cara menyimpan ,menjaga dan menyusun alatan sukan. 	<p>3.2. Pengurusan</p> <ol style="list-style-type: none"> pengurusan diri alatan sukan <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> melukis dan melebel membina jadual Menyenarai <p>3.3. Isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan.</p> <ol style="list-style-type: none"> penyalahgunaan dadah dalam sukan <ol style="list-style-type: none"> jenis dadah yang diambil semasa bersukan. Kesan dadah <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> melukis poster simulasi - menyenarai 	Lembaran kerja Ujian bertulis
33.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) keberanian b) keyakinan c) berdisiplin</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan kemahiran asas dalam gimnastik memahami arahan serta peraturan semasa beraktiviti semasa menjaga keselamatan. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi. 	<p>2.3 Gimnastik</p> <ol style="list-style-type: none"> gimnastik irama <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> teknik alatan-alatan bulat, lembut dan panjang. Rangkaian 	Pemerhatian
34.	<p>PK: 3. Kebersihan Dan Keselamatan</p> <p><u>Nilai:</u> a) patuh peraturan b) disiplin c) kasih sayang</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> mengetahui jenis-jenis penyakit berjangkit dan cara mencegahnya. Menerangkan tanda-tanda awal seseorang dijangkiti penyakit. 	<p>3.2. Penyakit tidak berjangkit.</p> <ol style="list-style-type: none"> jenis penyakit. Cara mencegah <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Melebel - kuiz Melukis - simulasi 	Folio Ujian bertulis

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN /ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
35.	<p>PJ: 2 Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) keberanian b) disiplin c) kepimpinan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan kemahiran asas dalam gimnastik dengan betul. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi. Mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan. 	<p>2.3 Gimnastik</p> <ol style="list-style-type: none"> gimnastik irama <ol style="list-style-type: none"> teknik alatan <u>Contoh Aktiviti:</u> - bulat , lembut panjang rangkaian. 	Latihan amali
36.	<p>PJ: 1 Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) disiplin b) keyakinan c) keberanian</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan kecergasan . memahami arahan sertra peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan. 	<p>1.6 Ketangkasan. <u>Contoh Aktiviti:</u> - lari anak dan tukar arah - skip dan tukar arah - 1.7 .Kuasa <u>Contoh Aktiviti:</u> - lonjak dan menjaring bol atampar - lonjak dan menjaring bola baling</p>	Pemerhatian Latihan litar
37.	<p>PK: 3 Kebersihan Dan Keselamatan Persekitaran.</p> <p><u>Nilai:</u> 1. tolong menolong 2. hormat menghormati 3. baik hati 4. kesederhanaan</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> memahami tentang rawatan awal. Menghuraikan maksud pertolongan cemas. Mengenalpasti pusat kesihatan dan keselamatan. 	<p>3.2 Pertolongan cemas</p> <ol style="list-style-type: none"> rawatan awal pertolongan cemas perkhidmatan kesihatan dan keselamatan. <ol style="list-style-type: none"> pusat kesihatan kecil polis - tentera - bomba <p><u>Contoh Aktiviti:</u> - melukis poster - simulasi - menjawab soalan-soalan</p>	Folio Praktikal Ujian bertulis

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
38.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) keberanian b) keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan kemahiran asas dalam gimnastik dengan cara yang betul. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi. Mematuhi arahan dan peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan. 	<p>2.3Gimnastik c. gimnastik artistik <u>Contoh Aktiviti:</u> - gerak edar - putaran - rangkaian</p>	Pemerhatian
39.	<p>PJ: 1. Kecergasan</p> <p><u>Nilai:</u> a) Menyayangi tubuh badan.</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan sekurang-kurangnya satu kali setiap aktiviti yang dijalankan. Memahami arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjayakan keselamatan. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menyeronokan. 	<p>1.1 Kelenturan <u>Contoh Aktiviti:</u> - meregang otot kaki statik - mengecilkan badan - mengilas badan ke kiri dn ke kanan - duduk dan jangkau.</p>	Lembaran kerja Ujian bertulis
40.	<p>PJ: 2. Kemahiran</p> <p><u>Nilai:</u> a) keberanian b) keyakinan diri</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> mematuhi arahan dan peraturan semasa beraktiviti bai menjaga keselamatan. Mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi. 	<p>2.3 Gimnastik d. Gimnastik Artistik <u>Contoh Aktiviti:</u> - rangkaian aktiviti</p>	Pemerhatian

MINGGU	TUNJANG, TAJUK & NILAI	OBJEKTIF	KEMAHIRAN / ISI KANDUNG	CADANGAN PENILAIAN / CATATAN
41.	<p>PK: 3. Kebersihan Dan Keselamatan Persekitaran.</p> <p><u>Nilai:</u></p> <p>a) Patuh kepada peraturan</p> <p>c) Kebersihan fizikal.</p>	<p>Di akhir proses p&p murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. memahami bagaimana xcara penyakit berjangkit , merebak dn cara mencegah dari dijangkiti. 2. Memahami tentang pertolongan cemas dan rawatam awal. 	<p>3.2 penyakit berjangkit</p> <ol style="list-style-type: none"> a. jenis penyakit b. cara mencegah <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pebincangan - koleksi dari akhbar <p>3.3. pertolongan cemas.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. rawatan awal pertolongan cemas. <p><u>Contoh Aktiviti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - simulasi 	<p>Folio</p> <p>Menjawab soalan</p>

**RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKANKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

DISEDIAKAN OLEH;
**PN. LATIFAH BT. HJ. SUKOR
PN RASHIDAH BT. AB. MAJID**

